

卓球部

トレーニングメニュー

- ・ 室内でできること

（やり過ぎはよくありません。ご家庭で相談の上、無理のない取り組みをしてください。）

（回数やセット数もご家庭の判断で、無理のない範囲で取り組んでください。）

- ・ リスト（手首）の強化 <目安 右手15回、左手15回を1セット>

※セット数はご家庭で無理のない回数で

- ・ 何も持たずに、肘を台上に45度くらいにつけて、リストを動かしましょう。

※ラケットを持ったイメージで下回転、上回転、左右回転を意識しましょう。

- ・ 次にラケットを持って、立った状態で、卓球台を意識して、リストを動かしましょう。

- ・ 500ミリペットボトル（負荷をかけます）を持ってラケットを持ったイメージで、リストの強化として動かしましょう。

- ・ シャドウトレーニング

- ・ 卓球台をイメージして、フォアドライブ10回、フォア突っつき10回、

バックドライブ10回、バック突っつき10回

の素振りをしましょう。

- ・ 左足を軸にして、前後、右への動きを確認しましょう。

- ・ 右足を軸にして、前後、左への動きを確認しましょう。

特に大事なこと！！

家の手伝いをしましょう。（身体を動かすことが大切です。）

手伝いを頼まれたら、笑顔で「はい」と返事して、お手伝いをしましょう。

（卓球は素直な心が、上達につながります。）